

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran fisik. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik. Selain itu, berperan penting dalam meningkatkan kualitas manusia seutuhnya.

Perkembangan olahraga saat ini sudah mulai berkembang dengan adanya banyaknya pertandingan-pertandingan yang dilaksanakan berbagai lapisan masyarakat yang sadar akan pentingnya olahraga tersebut. Selain itu, peran penting pemerintah dalam menunjang prestasi olahraga sudah sangat baik. Yang pada hakikatnya, olahraga yang ada saat ini sudah sangat beragam. Olahraga yang berkembang di masyarakat saat ini adalah permainan olahraga bola voli.

Permainan bola voli adalah permainan beregu, yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Dimana masing-masing pemain dituntut untuk tidak menjatuhkan bola didaerahnya sendiri, melainkan harus menjatuhkan bola di daerah lawan untuk mendapatkan poin.

Permainan bola voli di Indonesia berkembang sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat sehingga muncul klub-klub bola voli di seluruh kota besar sampai ke pelosok desa yang terpencil. Dengan dasar itulah maka pada tanggal 22 Januari 1955 terbentuklah organisasi bola voli nasional dengan nama Persatuan

Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) di Jakarta bersama dengan penyelenggaraan kejuaraan nasional bola voli.

Dengan adanya organisasi ini, perbolavolian di Indonesia semakin berkembang terutama setelah permainan ini masuk dalam kurikulum sekolah mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Permainan bola voli mengacu pada penguasaan teknik dasar yang semestinya sudah dari sejak dini mendapat perhatian khusus dalam usaha peningkatan kualitas permainan. Pada dasarnya teknik-teknik dasar permainan bola voli tersebut meliputi: *service*, *passing*, *smash* dan *block*.

Berdasarkan pengamatan penulis di SMK Negeri Model Gorontalo yang berada di Kabupaten Bone Bolango, terlihat banyak siswa yang berminat dalam olahraga tersebut. Namun lompatan/*jumping* dalam permainan bola voli yang dilakukan oleh siswa SMK Negeri Model Gorontalo masih kurang maksimal. Hal ini dikarenakan masih lemahnya *power* otot tungkai yang dilakukan oleh para siswa.

Dalam olahraga bola voli, ada beberapa aspek pendukung yang turut berpengaruh dalam permainan diantaranya kemampuan *jumping* yang dikoordinasikan dengan serangkaian teknik dasar dan kemampuan fisik seorang pemain voli. Kemampuan *jumping* tersebut berhubungan dengan daya ledak otot tungkai atau *power* otot tungkai pada saat melakukan tolakan. Kemampuan daya ledak otot tungkai ini sangat dibutuhkan dalam permainan bola voli, antara lain: saat melakukan *jump serve*, *smash*, dan *block*.

Hal ini dijelaskan oleh Sajoto (2002) bahwa tinggi rendahnya *jumping* dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai pada saat hendak melakukan tolakan.

Daya ledak otot tungkai ini terjadi akibat saling memendek dan memanjang otot tungkai atas bawah yang didukung oleh dorongan otot kaki dengan kekuatan dan kecepatan maksimal.

Menurut Boosey (1980: 18), *power* adalah perpaduan antara kecepatan dan kekuatan, untuk mencapai suatu gerakan dengan awalan yang cepat atau untuk mendapatkan pengangkatan secara maksimum pada saat meloncat. Hal yang sama diungkapkan oleh Janssen (1983: 167-178) bahwa untuk meningkatkan *power* dapat dengan cara meningkatkan kekuatan, meningkatkan kecepatan kontraksi atau meningkatkan keduanya yaitu meningkatkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

Dalam hal meningkatkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot, dapat dilakukan melalui latihan plyometrik. Bentuk-bentuk plyometrik yang dapat digunakan untuk melatih otot tungkai diantaranya: *knee tuck jump*, *split squat jump*, *depth jump*, dll. Dari berbagai bentuk latihan di atas, peneliti lebih memilih untuk menggunakan jenis latihan *knee tuck jump* untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Hal ini dikarenakan bentuk latihan *knee tuck jump* yang tidak menggunakan alat sehingga lebih efektif dan efisien untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Selain itu latihan *knee tuck jump* merupakan salah satu bentuk latihan yang mampu memberikan keuntungan sekaligus meningkatkan, baik pada kemampuan kekuatan, kecepatan, daya ledak dan *control* motorik, dengan mengikuti prinsip latihan yang benar dan sesuai dengan tujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif.

Peneliti lebih memilih latihan *knee tuck jump* dikarenakan latihan ini lebih menyerupai teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli yaitu melompat ke

atas dengan kekuatan yang maksimal, seperti gerakan *jump serve*, *smash* dan *block*.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti **“PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA SMK NEGERI MODEL GORONTALO”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas identifikasi masalah yang mendorong penulis untuk melakukan penelitian berkenaan judul di atas adalah: Lompatan/*jumping* dalam permainan bola voli yang dilakukan oleh siswa SMK Negeri Model Gorontalo masih kurang maksimal. Hal ini dikarenakan masih lemahnya *power* otot tungkai yang dilakukan oleh para siswa.

1.3 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang penulis ajukan adalah: “Apakah terdapat pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap *power* otot tungkai dalam permainan bola voli pada siswa SMK Negeri Model Gorontalo ?”

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penulis dalam penelitian ini adalah: Untuk menguji kebenaran pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap *power* otot tungkai dalam permainan bola voli pada siswa SMK Negeri Model Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang dapat dicapai, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan sekaligus penerapan metode latihan yang baru dan lebih bermanfaat dalam meningkatkan kualitas siswa dalam bermain voli sekaligus sebagai sumbangsi pemikiran dalam penelitian berikutnya untuk peningkatan prestasi siswa maupun sekolah, khususnya dalam olahraga voli.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan serta keterampilan siswa dalam permainan bola voli sama halnya dengan guru atau pelatih olahraga di sekolah, sekaligus digunakan sebagai bahan masukan bagi pihak berkepentingan, dalam hal ini pihak di SMK Negeri Model Gorontalo terkait kemampuan *power* otot tungkai-nya